



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

23.5 Team

THE RINGER-RAGLIA

presented by

DANONE

HiPRO

Sunday 17 December
from 11.25

Pala Desio
Largo Atleti Azzurri D'Italia,
20832 Desio MB

THE RINGER-RAGLIA

presented by

DANONE

HiPRO

TEAM ÉLITE

For Time (TC 14 min)

W: 150 DU

M1/M2: 40 Synchro T2R

M1: 150 DU

W/M2: 30 Synchro T2R

M2: 150 DU

M1/W: 30 Synchro T2R

Tie Break

50 Ring MU I go, you go
(W minimum 10 reps)

50 Synchro Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

THE RINGER-RAGLIA

presented by

DANONE

HiPRO

**TEAM MASTER 110+
TEAM INTERMEDIATE**

For Time (TC 14 min)

W: 150 DU

M1/M2: 40 Synchro T2R

M1: 150 DU

W/M2: 30 Synchro T2R

M2: 150 DU

M1/W: 30 Synchro T2R

Tie Break

**40 Ring MU I go, you go
(W minimum 10 reps)**

40 Synchro Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

THE RINGER-RAGLIA

presented by

DANONE

HiPRO

TEAM EXPERIENCE

For Time (TC 14 min)

W: 150 DU

M1/M2: 40 Synchro T2R

M1: 150 DU

W/M2: 30 Synchro T2R

M2: 150 DU

M1/W: 30 Synchro T2R

Tie Break

40 Bar MU I go, you go
(W minimum 10 reps)

40 Synchro Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

FLOW

Gli atleti si possono disporsi nelle postazioni già prima dell'inizio del wod, W in postazione 1 mentre M1 e M2 sotto il rig. Al 3, 2, 1, go eseguono i movimenti richiesti nel primo round.

Quando in entrambe le postazioni gli atleti avranno eseguito tutti i movimenti potranno scambiarsi per affrontare il secondo round.

Stessa cosa anche per il terzo round, alla fine del quale sarà preso un tie break.

A questo punto gli atleti si spostano tutti sotto il rig per eseguire i movimenti di ginnastica e, una volta finito, in postazione 4 per seguire i movimenti richiesti.

Il tempo verrà segnato una volta tornati tutti alla postazione 1.

Athletes can arrange themselves in the positions already before the start of the wod, W in station 1 while M1 and M2 under the rig. At 3, 2, 1, go they perform the movements required in the first round.

When the athletes have performed all the required movements in both stations, they will be able to switch to face the second round.

The same goes for the third round, at the end of which a tie break will be taken.

At this point, the athletes all move under the rig to perform the gymnastic movements and, once finished, to station 4 to follow the required movements.

The time will be marked once everyone returns to station 1.

STANDARDS

DOUBLE UNDER

La corda deve passare due volte sotto i piedi dell'atleta durante la fase del salto.

SYNCHRO TOES TO RING

Il movimento inizia con gli atleti in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) e termina quando i piedi si trovano dentro gli anelli contemporaneamente.

In bottom position i talloni degli atleti devono superare il piano frontale degli anelli.

La synchro è richiesta in top position.

DOUBLE UNDER

The rope must pass twice under the athlete's feet during the jumping phase

SYNCHRO TOES TO RING

The movement begins with the athletes in hang position (arms extended and feet raised from the ground) and ends when the feet are inside the rings at the same time.

In the bottom position, the athlete's heels must exceed the frontal plane of the rings.

Synchro is required in top position.

STANDARDS

RING MU

Il movimento inizia con gli atleti in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra).

L'atleta deve passare da una posizione di dip prima di raggiungere la posizione di supporto.

Il movimento finisce quando i gomiti raggiungono una completa estensione in posizione di supporto, le spalle si trovano sopra od oltre il piano frontale degli anelli, nessuna parte del piede oltrepassa il piano orizzontale del punto più basso degli anelli durante il kip.

RING MU

The movement begins with the athletes in hang position (arms extended and feet raised from the ground).

The athlete must pass from a dip position before reaching the support position.

The movement ends when the elbows reach full extension in a supportive position, the shoulders are above or beyond the plane of the rings, no part of the foot goes beyond the horizontal plane of the lowest point of the rings during the kip.

STANDARDS

BAR MU

Il movimento inizia con gli atleti in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra).

Finisce quando l'atleta è in posizione di appoggio al di sopra della sbarra, con i gomiti bloccati e le spalle in linea o davanti al piano frontale della sbarra.

L'atleta deve obbligatoriamente passare da una fase di kip durante la transizione.

Altri movimenti di ginnastica (glide kip, pull-overs, rolls to support) non sono permessi.

Non è concesso staccare le mani appoggiandosi alla sbarra con il corpo.

In posizione di supporto, solo le mani supportano il peso dell'atleta.

BAR MU

The movement begins with the athletes in hang position (arms extended and feet raised from the ground).

It ends when the athlete is in a position of support above the bar, with the elbows locked and the shoulders in line or in front of the front plane of the bar.

The athlete must compulsorily go through a kip phase during the transition.

Other gymnastic movements (glide kip, pull-overs, rolls to support) are not permitted.

It is not allowed to take your hands off by leaning on the bar with your body.

In a supportive position, only the hands support the athlete's weight.

STANDARDS

SYNCHRO ALT. PISTOL SQUAT

Il movimento inizia e finisce con la completa estensione di ginocchia e anca della gamba che lavora.

In bottom position, la cresta iliaca della gamba che lavora deve scendere sotto il punto più alto del ginocchio della stessa.

La gamba che non lavora deve rimanere davanti al corpo e non passare il piano del profilo laterale.

È permesso tenere con le mani la gamba che non lavora.

Nessuna parte del corpo, tranne il piede d'appoggio, può toccare terra prima del raggiungimento della completa estensione della gamba che lavora.

Non è permesso utilizzare la gamba a riposo, mani o braccia per aiutarsi.

Se un'atleta prende una no rep, il team deve ripetere il pistol con la stessa gamba prima di cambiarla.

La synchro è richiesta sia in top che in bottom position.

SYNCHRO ALT. PISTOL SQUAT

The movement begins and ends with the full extension of the knees and hip of the working leg.

In bottom position, the iliac crest of the working leg must fall below the highest point of the knee of the leg.

The non-working leg must remain in front of the body and not pass the plane of the side profile.

It is allowed to hold the non-working leg with the hands.

No part of the body, except the supporting foot, may touch the ground before the full extension of the working leg is reached.

You are not allowed to use your resting leg, hands or arms to help yourself.

If an athlete takes a no rep, the team must repeat the pistol with the same leg before changing it.

Synchro is required in both top and bottom position.